

11 trin til at komme videre, når angsten viser sit grimme ansigt

♥ En OnlineGuide af Sofia Mira



♥ **11 trin til at komme videre, når angsten viser sit grimme ansigt**
- En OnlineGuide af Sofia Mira
www.stopangsten.dk & www.angstblog.dk

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse OnlineGuiden.

Indhold

1. GÅ TIL DIN LÆGE	4
3. LYT TIL DIN INTUITION ELLER DIN MAVEFORNEMMELSE	7
4. SYGEMELD DIG	8
5. VÆR ÅBEN	8
6. LÆS OM ANGST.....	10
7. LAV ØVELSER - hver eneste dag.....	11
9. SKRIV POSITIV DAGBOG - fra første dag	13
10. TAL MED ANDRE, DER HAR HAFT ANGST	14
11. VÆR TÅLMODIG	15

♥ **11 trin til at komme videre, når angsten viser sit grimme ansigt**
- En OnlineGuide af Sofia Mira
www.stopangsten.dk&www.angstblog.dk

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse OnlineGuiden.

Forord

Kæreste Dig,

Tusind tak, fordi du har vist mig den tillid at bede om at modtage denne lille OnlineGuide ”11 trin til at komme videre, når angsten viser sit grimme ansigt”.

Er din angst eller dine paniktanker værst, når du skal gøre noget, der er en anelse anderledes, end det du plejer at gøre. Det kan være, når du bliver inviteret ud på restaurant, når du bliver inviteret til bryllup, når du sidder hos frisøren eller når du sidder i et møde.

- Måske bekymrer du dig i flere uger, før du skal til en bestemt begivenhed, og du forsøger virkelig at udtænke alle mulige løsninger for IKKE at skulle afsted.
- Har du prøvet at stå i en lang kø i supermarkedet og bare måtte stille din indkøbskurv fra dig og FORLADE forretningen, fordi du bliver svimmel og din hals snører sig sammen.
- Eller får du ubehagelige tanker, som du ikke ved, hvad du skal stille op med, og som får dig til at tro, at du er ved at blive SINDSSYG.
- Måske har du ringet efter en ambulance, fordi du var 100 % overbevist om, at du fik et HJERTETILFÆLDE for senere at finde ud af, at det bare var et angstanfald.
- Når du sidder i toget og metroen, frygter du så, at det pludselig STANDSER pga. tekniske problemer, så du ikke kan komme ud.

Jeg ved, hvad du føler, fordi jeg har også været der!

Hvorfor jeg kender dig, når jeg nu ikke en gang har mødt dig in real life, kan du læse meget mere om på www.stopangsten.dk.

Du kan også besøge vores forum, læse flere brevkassesvar, læse min blog eller se om nogle af mine online produkter passer til netop dig eller downloade flere gratis online værktøjer.

Kærlig hilsen
Sofia



♥ **11 trin til at komme videre, når angsten viser sit grimme ansigt**
- En OnlineGuide af Sofia Mira
www.stopangsten.dk&www.angstblog.dk

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse OnlineGuiden.

1. GÅ TIL DIN LÆGE

Når du rammes af angst, er det meget vigtigt, at du hurtigt går til din egen praktiserende læge.

Forklar grundigt om dine oplevelser og symptomer, hvor hyppige de kommer, hvornår de dukker op, og hvad du gør, når de kommer. Forklar også din læge, hvordan dine oplevelser og symptomer påvirker dig psykisk og fysisk, og fortæl om dit humør har ændret sig.



Din læge vil måske lave en depressionstest for at se, hvor på depressionsskalaen du befinder dig. Din læge vil formodentlig også udskrive en recept på angstdæmpende medicin. Alt efter hvor gammel du er, og om din læge skønner, at du befinder dig i en krise, så kan du få tilbudt tilskud til psykologhjælp via dit sygesikringsbevis.

Husk at spørge din læge om alt det, du måtte sidde og tænke på. Spørg også din læge om tilbud, du måske har læst om på internettet. Lad dig endelig ikke holde tilbage, da det handler om dig og dit helbred. Lav eventuelt en liste over dine spørgsmål hjemmefra, da man nemt kan glemme alle spørgsmålene, når man først sidder hos lægen.

♥ **11 trin til at komme videre, når angsten viser sit grimme ansigt**

- En OnlineGuide af Sofia Mira
www.stopangsten.dk&www.angstblog.dk

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse OnlineGuiden.

Lige for at slå det helt fast!! Selvom din læge udskriver medicin til dig, så er det udelukkende dit valg, om du vil benytte dig af det og i hvilke situationer. Jeg vil ikke lægge skjul på, at jeg er modstander af indtagelse af medicin.

Medicinen kurer nemlig ikke noget, den dulmer kun dine angstsymptomer, så du ikke kan mærke dem så voldsomt som tidligere.

Men omvendt, kan medicin benyttes i de situationer, hvor du slet ikke kan overskue din angst. Jeg brugte fx angstdæmpende medicin, da jeg skulle på skiferie.

Jeg har tidligere oplevet voldsomme angstanfald, når jeg kørte i bus, tog eller metro. Men der beroligede jeg mig selv ved at sige, at jeg bare kunne stå af ved næste station.

Det kan du jo ikke lige i et fly. Så for at min første oplevelse i fly skulle blive så positiv som mulig, så tog jeg medicin. Jeg aftalte derfor med mig selv, at jeg udelukkende ville bruge medicin til flyrejsen og intet andet.

Da jeg så kom ud på pisterne og ikke mindst i lifterne (det var anden gang i hele mit liv, at jeg stod på ski, gys gys), jeg siger dig, at jeg var hunderød, BIG time - men udfordres det ville jeg!

Der tog jeg ingen piller. – Selv om Gud skal vide det, at jeg VIRKELIG overvejede at tage mere medicin, da det var så GRÆNSEOVERSKRIDENDE – at styrte på ski ned af pisterne og ikke mindst at køre i griselifterne, uf. Bare det at kigge flere meter ned og med mine angsttanker tænke...hmm...hvad nu, hvis denne lift standser lige nu eller i værste fald falder ned, gips. Så DØR jeg sgu! Hvordan tror du min krop havde det? – Ja ganske rigtig, den rystede som et espeløv, er du gal mand!

Lige præcis denne skiferie i marts 2011 har gjort underværker i min egen helingsproces, men den var jeg også først klar til at tage hul på et år efter mit allerførste angstanfald.

Og det var en KÆMPE udfordring. I dag når tænker tilbage på vores tur, så synes jeg stadig, at det virker ret vildt, at jeg gjorde lige præcis det. Nogle gange bliver jeg simpelthen så meget Rasmus-modsat, at jeg ville give angsten etordentlig los i røven. Hey makker, du bestemmer ikke i det her hus!! Det var ikke lige så nemt, som det godt kan lyde her, så kækt som det er skrevet. Men se...jeg gav i hvert fald angsten en ordentlig røvfuld, og det var altså dejligt. Selvom jeg overhovedet ikke er voldelig anlagt ☺

Så vælger du at tage medicin, så gør det i unikke situationer og i en afgrænset periode. Medicinen kan nemlig godt være lige så tiltrækkende som en rigtig god flirt, som bare SKAL have mere af. Lige NU. Så brug det med omtanke, og den her med medicinen er altså ikke møntet på dig, hvor læger og psykiatere har sagt, at du behøver det.

♥ **11 trin til at komme videre, når angsten viser sit grimme ansigt**

- En OnlineGuide af Sofia Mira
www.stopangsten.dk&www.angstblog.dk

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse OnlineGuiden.

2. FIND EN PSYKOLOG

Du har mulighed for selv at finde en psykolog eller du kan få en henvisning til psykologhjælp hos din læge, hvis du opfylder betingelserne for tilskud via sygesikringen. I begge tilfælde er det vigtigt, at du finder en psykolog, der praktiserer kognitiv terapi, da det er den terapiform, der har den bedste effekt på angstlidelser.

Du skal være opmærksom på, at nogle psykologer sagtens kan fortælle dig, at de praktiserer kognitiv terapi, men så alligevel ikke gør det. Her er det vigtigt, at du kraftigt overvejer at skifte til en anden psykolog, hvis dette dilemma opstår. Selvom du måske ikke har overskud til at skifte psykolog allerede efter en enkel psykologtime, så lyt til din intuition eller din mavefornemmelse. Det handler ikke om psykologen, det handler om dig. Det er derfor vigtigt, at du får det, du betaler for. Jo længere tid, der går med den forkerte behandlingsform, jo længere tid tager det desværre også i den anden ende, hvor målet er at blive fri for angsten.

Ring eller skriv til psykologen på forhånd, og spørg om han/hun praktiserer kognitiv terapi og spørg ind til på hvilken måde, han/hun gør det. Det kan være en god idé at stille spørgsmål, så får du en fornemmelse af, om personen egentlig gør det, de siger eller skriver på deres hjemmeside. Lad være med at tænke, det kan jeg ikke lide at spørge om eller kan jeg virkelig være bekendt at spørge om det og det. Bare spørg løs, hvis du får et indtryk af, at du er til ulejlighed eller til besvær på grund af dine spørgsmål, så væn straks den psykolog ryggen og find en anden kandidat. Det her handler om dig og kun dig!

Det er vigtigt at nævne, at psykologer er en god støtte, men de må under ingen omstændigheder blive en sutteklud, du ikke kan undvære. Jeg vil derfor ikke anbefale alt for lange forløb, der strækker sig over flere år. Du burde efter 15-20 timer være kommet så langt, at du kan trappe væsentligt ned med brugen af din psykolog. Det er selvfølgelig meget individuelt og afhænger ofte af, hvor hurtigt du er kommet i behandling med din angst. Jo hurtigere behandling, jo hurtigere resultater.

Det er også vigtigt at vide, at når du starter et forløb hos en psykolog, så kan psykologen aldrig kurere dig. Jeg havde selv den forestilling, at når jeg gik hos psykologen, så vupti efter nogle psykologtimer, så var jeg fri af min angst og fuldstændig mig selv igen. Sådan fungerer det bare ikke. Psykologen kan hjælpe dig med at sætte ord på dine oplevelser og give dig nogle redskaber til, hvordan du kan arbejde med din angst. Men det er dig, der skal lave arbejdet. Det er også derfor at Stopangsten.dk har fokus på selve arbejdsprocessen og de værktøjer, du kan benytte for at komme ud af din angst. Din arbejdsindsats er derfor altafgørende for, hvor hurtigt du kommer ud af din angst. Jeg hører tit om folk der er 7, 10 eller 20 år om at komme ud af deres angst. De personer er jo ikke dovne, det handler bare om at have den rette viden og de nødvendige værktøjer tidligt i bearbejdningen af angsten, og så være fastbesluttet og engageret i sit arbejde med

♥ **11 trin til at komme videre, når angsten viser sit grimme ansigt**

- En OnlineGuide af Sofia Mira

www.stopangsten.dk&www.angstblog.dk

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse OnlineGuiden.

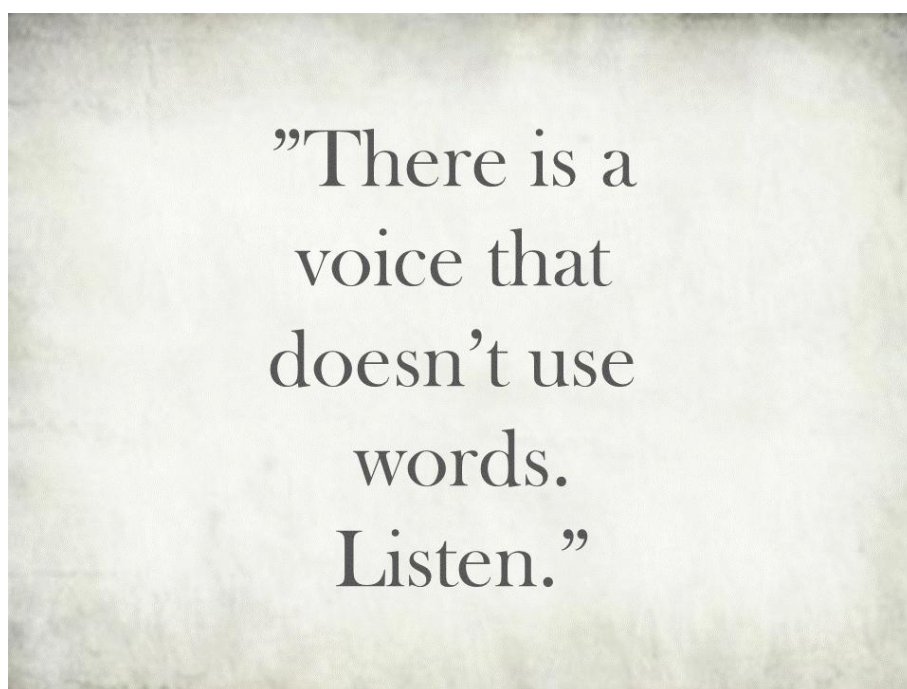
angsten.

3. LYT TIL DIN INTUITION ELLER DIN MAVEFORNEMMELSE

Jeg kan ikke understrege det nok, men det er uhyrligt vigtigt at lytte til sin egen intuition eller til sin maveforfølelse - uagtet hvad læger, psykologer, psykiatere, mødre, fædre eller veninder fortæller dig. Du skal gøre lige det, du mener, du har behov for.

Det er nu, du skal lytte til, hvad dit sind og din krop fortæller dig - direkte og indirekte. Dit sind og din krop kommunikerer hele tiden til dig, og det er din opgave at lytte til dem begge, så du kan begynde at formidle deres budskaber.

Hvis der er noget, der føles overvældende eller ubehageligt, så sig fra! Det er ikke i starten af dit angstforløb, du skal tage hårdest fat. Dine pårørende kan måske også være ret uforstående i starten af dit forløb, da det også handler om, at de får den nødvendige viden om angst, så de kan hjælpe dig på den bedst mulige måde. De kan også glemme at selv små basale opgaver, som at tage ud at handle ind i et supermarked eller gå ud med skraldet, pludselig er overvældende for dig. Det er jo ikke noget, vi normalt tænker over er et problem. Sig fra, hvis dine grænser bliver overskredet!



♥ **11 trin til at komme videre, når angsten viser sit grimme ansigt**

- En OnlineGuide af Sofia Mira
www.stopangsten.dk&www.angstblog.dk

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse OnlineGuiden.

4. SYGEMELD DIG

En sygemelding fra dit arbejde eller fra dit studie er ikke en impulsiv beslutning.

Læg mærke til om du får det værre eller bedre i en periode på cirka 7-14 dage, når du tager på arbejde eller ind på dit studie. Hvis du får det værre og værre med din angst, selvom du tager af sted hver dag, så skal du kraftigt overveje at sygemelde dig.

En sygemelding er altid en individuel vurdering, så lyt først og fremmest til dig selv, og tal enten også med din arbejdsgiver og dine pårørende om en eventuel sygemelding.

Men det er vigtigt, at beslutningen bliver din 100 %, så lyt til andres råd, men tag selv beslutningen.

5. VÆR ÅBEN

Fortæl dine pårørende, din arbejdsgiver og/eller dine kollegaer om dine oplevelser med angsten, og hvad det er, der udløser din angst. Prøv at beskrive dine følelser og oplevelser, så godt du kan. Prøv også at sætte billeder på dine oplevelser, det kan hjælpe andre til bedre at forstå din situation.

Min arbejdsgiver løb meget nede ved en sø, hvor hun boede. Jeg beskrev derfor et scenarie for hende, som hun kunne relatere til. Hvordan ville hun selv reagere, hvis hun nu en dag løb nede ved søen ved mørkets frembrud, og pludselig ud af det blå, dukkede der en fremmed mand op inde fra buskadset. Han går direkte imod hende og ser ikke ud til at have de bedste intentioner. En ting er sikkert, hendes hjerne vil hurtigt vurdere situationen.

Hvis hjernen vurderer, at det er en farlig situation, du er havnet i. Så vil den sige flygt, og du skal hurtigt se at komme væk. Det sker rent instinktivt. Det er de samme mekanismer, der er på spil, når du har angst. Forskellen er bare den, at din angstforestilling ofte er ubegrundet eller uhensigtsmæssig. Ved at fortælle min chef denne historie med klare visuelle billeder, hun kunne forholde sig til, begyndte hun at forstå voldsomheden bagved angsten. Som jeg fortalte hende, som angstramt skal jeg løbe hen til manden og give ham et kram, selvom alt i mit sind og min krop siger flygt – du dør. Det er lige præcis det svære ved angsten, denne naturstridige konfrontation, vi bliver nødt til at tage igen og igen for at overbevise hjernen om, at der ingen fare er på færde. Hjernen kan ikke **se**, hvad vi tænker. Den handler udelukkende ud fra **det**, vi tænker.

Det er også vigtigt at være åben over for sin arbejdsgiver, da han/hun ofte vil kunne støtte dig. Din arbejdsgiver har selvfølgelig en interesse i, at du er i arbejde eller kommer det

♥ **11 trin til at komme videre, når angsten viser sit grimme ansigt**

- En OnlineGuide af Sofia Mira

www.stopangsten.dk&www.angstblog.dk

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse OnlineGuiden.

igen hurtigt. Men en åben og konstruktiv dialog kan føre til, at arbejdsgiveren kan tage hensyn til dig. Det kan være at din arbejdsgiver kan lave en midlertidig ændring af dine arbejdstider, så du trods alt kommer på arbejde, men ikke arbejder på fuld tid. Det kan være at din arbejdsgiver kan henvise dig til psykologhjælp via arbejdspladsens forsikringsordning. Det kan også være at din arbejdsgiver personligt kender en god psykolog eller coach, som han/hun har brugt i sit arbejde i forhold til fx medarbejderudvikling. Det kan også være at din arbejdsgiver vil hjælpe med at betale dine første psykologtimer, hvis hans/hendes budget tillader det.

Så der kan være mange fordele ved at være åben over for din arbejdsgiver. Jeg har selv kun haft en positiv oplevelse med min arbejdsgiver. Men jeg ved selvfølgelig også fra andres historier, at der findes chefer, der ikke har gode sociale kompetencer. De personer vil nok ikke have den store forståelse for din situation. Men jeg tror nu, at de slags chefer er i mindretal. Her er det igen, din intuition eller din mavefølelse der skal afgøre, hvad der er bedst for dig.

Det samme er gældende med dine kollegaer. Du vil sikkert møde kollegaer, der pludselig vil fortælle dig om deres egne oplevelser med angst. Kollegaer der støtter dig i dagligdagen med opmuntrende ord eller fortrolige samtaler. Men der vil også være kollegaer, der ser skævt til dig, når du får ændret dine arbejdstider eller får hjælp af din arbejdsgiver. De vil synes, at du får lige lovlig meget særbehandling.

Der er også andre, der vil knytte en dum kommentar til noget af det, du fortæller dem. Hvis du fx har planer om at læse til pædagog, så er der måske en kollega, der siger, når du nu har nemt til stress, så kan du da ikke arbejde på et fritidshjem. Eller en anden kollega kan sige i en samtale omhandlende stress, nej jeg får ikke stress, det ligger ikke til mig. Det er nogle af de myter, der er om angst. At man har nemt til stress og at det ligger til en at få. Der er også kollegaer, du laver aftaler med, som kan brænde dig af. Så lav aldrig aftaler med en kollega, med mindre du har en plan B. Lav aldrig aftaler, hvor du er 100 % afhængig af personen. Min erfaring er, at kollegaer ikke er lige så loyale, som dine rigtige venner.

♥ **11 trin til at komme videre, når angsten viser sit grimme ansigt**

- En OnlineGuide af Sofia Mira
www.stopangsten.dk&www.angstblog.dk

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse OnlineGuiden.

6. LÆS OM ANGST

Gå ind på dit lokale bibliotekshjemmeside og søg efter emner som fx angst, selvudvikling, mental healing, spiritualitet, mental træning og/eller meditation. Du kan eventuelt reservere bøgerne, så finder bibliotekaren dem for dig. De sætter bøgerne frem til dig, så du undgår at bruge meget tid på at gå rundt og finde dem selv. Du kan blot tage ned og hente bøgerne på biblioteket.



Jeg anbefaler, at du sætter dig ind i din angst, så meget som det overhovedet er muligt. Du vil herved få en masse viden om angst, og hvad der forårsager den - og ikke mindst hvad du kan gøre for at komme fri af din angst på sigt. I takt med at din viden om angst bliver større, vil det også være nemmere for dig at være kritisk over for dine behandlere. Du kan tage stilling til om den behandling, du er i, er den rigtige for dig.

Min første psykolog fortalte mig, at hun praktiserede kognitiv terapi. Jeg havde på forhånd sat mig ind i, hvad kognitiv terapi var, og da min første time var færdig, spurgte jeg, får jeg slet ikke nogle øvelser for?

På det her tidspunkt vidste jeg allerede, at det var utrolig vigtigt at udfordre min angst. Nej, du får ingen øvelser for, sagde psykologen. Så vidste jeg allerede der, at det ikke var den bedst egnede psykolog, jeg havde fået fat i. Jeg valgte alligevel at give hende en chance, men efter få gange valgte jeg at skifte til en anden.

Jeg vidste jo ikke bedre på det tidspunkt, men i bagklogskabens klare lys, skulle jeg slet ikke have brugt en krone hos hende. Det er derfor vigtigt, at du får en viden om angst, og bruger den til at finde den bedst egnede psykolog.

♥ **11 trin til at komme videre, når angsten viser sit grimme ansigt**

- En OnlineGuide af Sofia Mira

www.stopangsten.dk & www.angstblog.dk

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse OnlineGuiden.

7. LAV ØVELSER - hver eneste dag

Jeg anbefaler, at du laver øvelser hver eneste dag. Selvom det virker ret uoverskueligt, så begynd stille og roligt. Dine øvelser skal tage udgangspunkt i den angst, du har. Hvis du pludselig får angst ved at gå udenfor alene, så start med at bære skraldet ud til containeren – helt alene. Og byg så stille og roligt på derfra.

Det er en god idé at lave en målsætning, hvor du sætter ord på, hvad du ønsker at opnå (hvad er dit mål?), hvordan ønsker du at opnå dit mål? Og hvornår ønsker du at opnå dit mål? Hovedformålet er jo at blive fri af angsten, men du kan også sagtens skrive andre mål ned.

Jeg valgte fx at mit mål ikke kun var at blive fri for min angst, men simpelthen tage fat i alle de områder, hvor jeg oplevede utryghed. Det vil sige alle de områder, der holder mig tilbage og gør, at jeg bare bliver stående samme sted af ren og skær frygt. Jeg vil ikke begrænses, så det arbejder jeg fortsat på. Stopangsten.dk er et godt eksempel på det. Jeg har en kæmpe passion for at formidle min viden til andre mennesker, der står i den situation, jeg selv har været i. Men hvem siger, at min hjemmeside bliver en succes, og at det er det, folk ønsker at læse om. Her er der ingen sikkerhed eller tryghed, det er bare at tro på sig selv og sin egen idé. Der er ingen andre, der kan gøre det for mig.



♥ **11 trin til at komme videre, når angsten viser sit grimme ansigt**

- En OnlineGuide af Sofia Mira
www.stopangsten.dk&www.angstblog.dk

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse OnlineGuiden.

8. FÅ MASSAGE OG LYT TIL ROLIGT MUSIK

Når du har angst er mange af dine muskler spændte, og du har ofte meget ondt i din krop. Sørg for at få massage! Hvis du ikke bryder dig om at skulle gå til en massør eller kosmetolog. Så få en kæreste, mor eller veninde til at massere dine ømme muskler. Det kan også være, at der er en person i din omgangskreds, der kender en massør, hvor I sammen kan tage hen og blive masseret privat.

Det vil også være en god ting at lytte til roligt musik, hvor du kan få ro på dit sind og din krop. Brug eventuelt en cd, der guider dig, hvor du fx scanner kroppen igennem. Det får dig til at tænke på noget andet end din angst, og det hjælper samtidig kroppen til at slappe af.



♥ **11 trin til at komme videre, når angsten viser sit grimme ansigt**
- En OnlineGuide af Sofia Mira
www.stopangsten.dk&www.angstblog.dk

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse OnlineGuiden.

9. SKRIV POSITIV DAGBOG - fra første dag

Begynd i dag! Fat pennen og få skrevet nogle ord eller sætninger ned i din positiv dagbog. Det vil få dig til at tænke i positive baner, hvor du har fokus på de positive aspekter - selvom du måske synes, at din situation er håbløs lige nu.

Når du på sigt kommer ud af din angst, så vil du være så glad for at kunne læse om hele din udvikling. Du vil se, at du besidder stor styrke, og det kan du bruge senere hen i dit liv.



♥ **11 trin til at komme videre, når angsten viser sit grimme ansigt**
- En OnlineGuide af Sofia Mira
www.stopangsten.dk&www.angstblog.dk

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse OnlineGuiden.

10. TAL MED ANDRE, DER HAR HAFT ANGST

Det er vigtigt at få så stor en viden som mulig, og det kan du få ved at tale med andre, der har været i den situation, du befinder dig i lige nu. Du kan spørge om hvad som helst.

Alle der har haft angst ved nøjagtig, hvordan du har det, og de vil altid være villige til at hjælpe dig. Du skal ikke sidde og tænke, hvor er det pinligt, hvis jeg spørger om det her. Det er bare at spørge, og så vil du med garanti få et brugbart svar retur.



Det er vigtigt, at du ikke føler, at du står alene. Da jeg blev ramt af angst kendte jeg ingen mennesker, der havde haft angst eller endda havde hørt om det. Jeg skulle hele tiden forklare mine pårørende, arbejdsgiver og kollegaer, hvordan jeg havde det, og hvorfor jeg havde det så svært med det ene og det andet. Det blev ret opslidende hele tiden at skulle forklare sig, og så alligevel ikke blive 100 % forstået.

Efter mange overvejelser tog jeg mig sammen og ringede til Angsttelefonen. Det var første gang, jeg ikke skulle indlede med at forklare, hvorfor jeg havde det så dårligt. Det vidste personen jo godt i den anden ende, og det fik mig til at føle, at der var andre som mig. Det var meget betryggende.

Det at ringe til et fremmed menneske var meget grænseoverskridende for mig, så derfor har du mulighed for på Stopangsten.dk at skrive til mig, der ikke er ligeså intimt og grænseoverskridende som en telefonsamtale.

♥ **11 trin til at komme videre, når angsten viser sit grimme ansigt**

- En OnlineGuide af Sofia Mira

www.stopangsten.dk&www.angstblog.dk

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse OnlineGuiden.

11. VÆR TÅLMODIG

Det er vigtigt, at du er tålmodig. Jeg fik at vide af min anden psykolog, at det ikke var unormalt, at der kunne gå 1-2 år, før jeg kom ud af min angst.

Første gang jeg hørte det, tænkte jeg, du må da være gal. Jeg kan da ikke have angst i så lang tid, det vil jeg simpelthen ikke kunne holde til. Men han fik ret.

I mit tilfælde gik der 1 år og 4 måneder, og siden juli 2011 har jeg ikke haft et eneste angstanfald. Det vil sikkert også ske i din situation, at du pludselig tænker, hov, jeg har ikke haft et angstanfald i lang tid.

Du vil med tiden gradvist mærke, at din angst bliver mildere og mildere for til sidst at være helt væk. Den kan så puste lidt til ilden en gang imellem, men når den gør det, så er du kommet så langt i din proces, at du vil kunne benytte dig af nogle af de mange værktøjer, du har lært, så det ikke udløser et decideret angstanfald. Det vil faktisk også blive sådan, at din oplevelse med angsten vil være væk lige så hurtigt, som den kom.

Det er også vigtigt, at du tager det stille og roligt i starten og ikke stiller for mange krav til dig selv. Din bearbejdning af angsten skal udvikle sig stille og roligt hen ad vejen. Det er ikke det samme som at sige, at du ikke vil blive udfordret på det groveste. Det vil du med sikkerhed, men det skal være i et tempo, hvor du kan magte det. Der skal være fokus på udvikling og ikke på tilbagefald.

Husk nu at lytte til din intuition eller din mavefornemmelse, den vil ofte sidde inde med de rigtige svar. Du vil også opleve, at du slet ikke har lyst til fx at tage bus, tog eller metro, hvis din angst er forbundet med det.

Her er det så vigtigt at finde ud af, hvorfor du ikke har lyst. Har du generelt bare ikke lyst, men føler, at hvis du virkelig tog dig sammen, så kunne du godt lige tage et eller to stop. Eller kan du mærke, at du vil gå i panik, hvis du bare bevæger dig ned imod stationen. Det er hele tiden denne overvejelse, du skal gøre dig. Lyt til dig selv, så finder du svaret!

♥ **11 trin til at komme videre, når angsten viser sit grimme ansigt**

- En OnlineGuide af Sofia Mira
www.stopangsten.dk&www.angstblog.dk

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse OnlineGuiden.